

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ (๑.) ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ (๒.) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ วิเคราะห์ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

- ๑) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
- ๒) วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ
- ๓) วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ
- ๔) วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

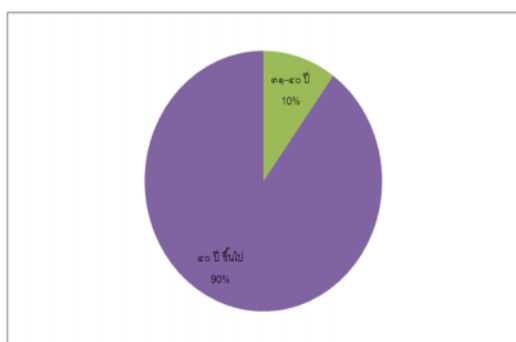
### ๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมชาติรักษาใจ เมื่อจำแนกเป็นรายบุคคล

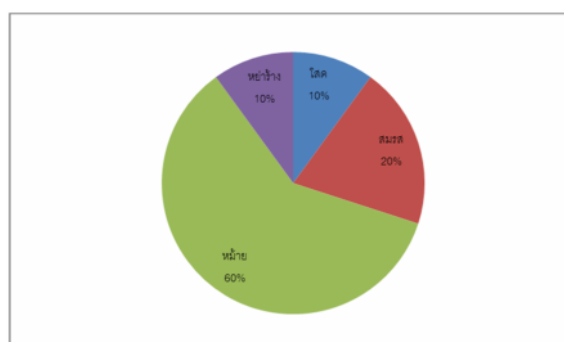
| สมาชิก<br>เลขที่ | เพศ | อายุ      | สถานภาพ  | การระดับศึกษา    | อาชีพ                                                   | โรค                      | ระยะเวลา<br>ป่วย |
|------------------|-----|-----------|----------|------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
| ๑                | ช.  | ๓๑- ๔๐ ปี | โสด      | ต่ำกว่ามัธยม     | ทำนา                                                    | หัวใจ                    | ๒ เดือน          |
| ๒                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | สมรส     | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่บ้าน                                                 | เบาหวาน                  | ๑๐ ปี            |
| ๓                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่บ้าน                                                 | ไม่ตอบ                   | ไม่ตอบ           |
| ๔                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่บ้าน                                                 | เบาหวาน,หัวใจ<br>ความดัน | ๑๘ ปี            |
| ๕                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | สมรส     | ต่ำกว่าปริญญาตรี | แม่บ้าน                                                 | เบาหวาน,<br>ความดัน      | ไม่ตอบ           |
| ๖                | ช.  | ๔๐ ขึ้นไป | หย่าร้าง | ต่ำกว่ามัธยม     | ไม่ตอบ                                                  | ไม่ตอบ                   | ไม่ตอบ           |
| ๗                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่บ้าน                                                 | หัวใจ                    | ไม่ตอบ           |
| ๘                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่ครัว                                                 | เส้นเลือดสมองตีบ         | ๔ วัน            |
| ๙                | ญ.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | แม่บ้าน                                                 | หัวใจ                    | ๒๐ ปี            |
| ๑๐               | ช.  | ๔๐ ขึ้นไป | หม้าย    | ต่ำกว่ามัธยม     | ประกอบ<br>อาชีพ<br>ส่วนตัว<br>(ช่างซ่อม<br>เครื่องยนต์) | หัวใจ,<br>โรคกระเพาะ     | ๑๘ ปี            |

ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ เมื่อจำแนกเป็นรายกลุ่ม

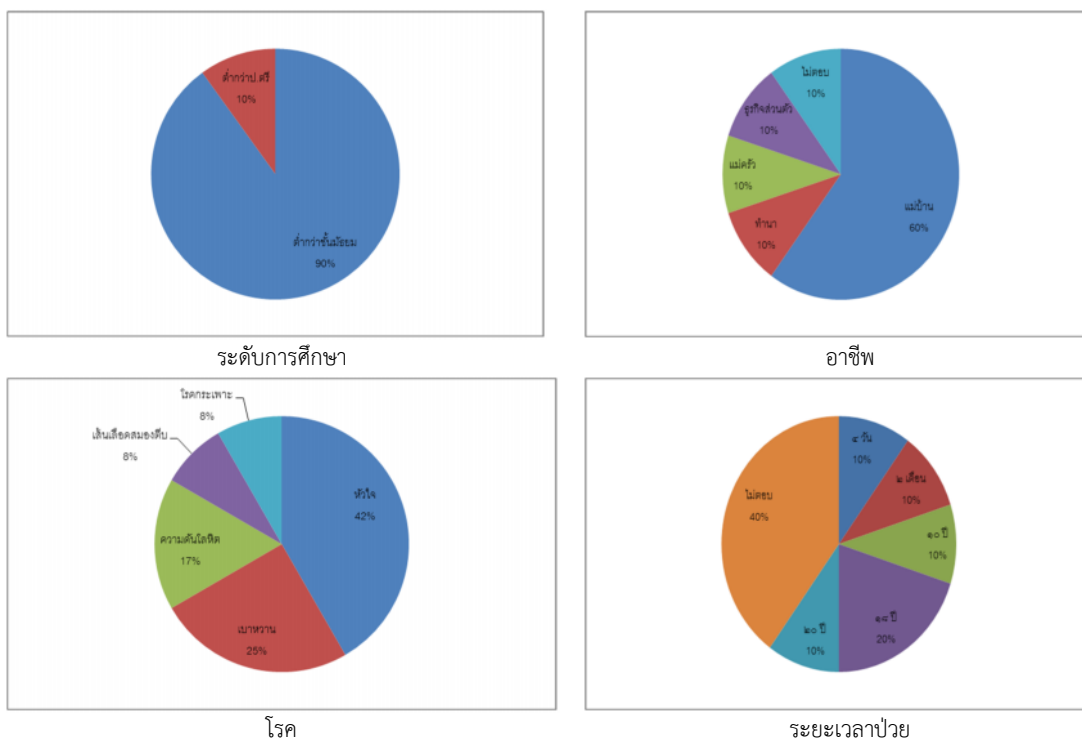
| เพศ<br>คน(%)           | หญิง<br>๗ (๗๐%)                  |                             |                            | ชาย<br>๓ (๓๐%)              |                        |                   |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|
| อายุ<br>คน(%)          | ต่ำกว่า ๒๐ ปี<br>-               | ๒๐- ๓๐ ปี<br>-              |                            | ๓๑- ๔๐ ปี<br>๑ (๑๐%)        | ๔๐ ปีขึ้นไป<br>๙ (๙๐%) |                   |
| สถานภาพ<br>คน(%)       | โสด<br>๑ (๑๐%)                   | สมรส<br>๒ (๒๐%)             |                            | หม้าย<br>๑ (๑๐%)            | หย่าร้าง<br>๑ (๑๐%)    |                   |
| ระดับการศึกษา<br>คน(%) | ต่ำกว่าชั้นมัธยมศึกษา<br>๙ (๙๐%) | ต่ำกว่าปริญญาตรี<br>๑ (๑๐%) |                            | ปริญญาตรี/เทียบเท่า<br>-    | สูงกว่าปริญญาตรี<br>-  |                   |
| อาชีพ<br>คน(%)         | แม่บ้าน<br>๖ (๖๐%)               | ทำนา<br>๑ (๑๐%)             | แม่ครัว<br>๑ (๑๐%)         | ธุรกิจส่วนตัว<br>๑ (๑๐%)    | ไม่ตอบ<br>๑ (๑๐%)      |                   |
| โรค<br>คน(%)           | หัวใจ<br>๕ (๕๐%)                 | เบาหวาน<br>๓ (๓๐%)          | ความดันโลหิตสูง<br>๒ (๒๐%) | เส้นเลือดสมองตีบ<br>๑ (๑๐%) | โรคกระเพาะ<br>๑ (๑๐%)  |                   |
| ระยะเวลาป่วย<br>คน(%)  | ๔ วัน<br>๑ (๑๐%)                 | ๒ เดือน<br>๑ (๑๐%)          | ๑๐ ปี<br>๑ (๑๐%)           | ๑๘ ปี<br>๒ (๒๐%)            | ๒๐ ปี<br>๑ (๑๐%)       | ไม่ตอบ<br>๔ (๔๐%) |



อายุ



สถานภาพ



จากตาราง ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมชาติรักษาใจ เมื่อจำแนกเป็นรายกลุ่ม จำแนกตามเพศและอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ โรค และระยะเวลาป่วย พบว่า

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๗ คน คิดเป็น ร้อยละ ๗๐.๐ เพศชาย จำนวน ๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๓๐.๐ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐ อายุ ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ

ด้านสถานะ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีสถานะเป็นหม้าย จำนวน ๖ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๐.๐ มีสถานะสมรส จำนวน ๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๐.๐ มีสถานะโสด จำนวน ๑ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๐.๐ มีสถานะหย่าร้าง จำนวน ๑ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๙ คน คิดเป็น ร้อยละ ๙๐.๐ มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ

ด้านอาชีพ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้าน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐ มีอาชีพทำนา จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ มีอาชีพแม่ครัว จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ไม่ตอบ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ

ด้านโรค พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคหัวใจ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ ป่วยด้วยโรคเบาหวาน จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐ ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ป่วยด้วยโรคเส้นเลือดในสมองตีบ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ป่วยด้วยโรคกระเพาะ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ

ด้านระยะเวลาป่วย พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วย ๑๘ ปี จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วย ๒๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วย ๑๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วย ๒ เดือน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วย ๔ วัน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ผู้ป่วยที่ไม่ตอบระยะเวลาป่วย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ ตามลำดับ

**ตอนที่ ๒ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการและหลังให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย**

**ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ**

| ข้อที่ | คำถาม                                                                         | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   | อันดับ |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| ๑      | ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต                                                      | ๓.๖๐      | ๐.๘๔ | มาก     | ๘      |
| ๒      | ท่านรู้สึกสบายใจ                                                              | ๓.๑๐      | ๐.๗๔ | ปานกลาง | ๑๒     |
| ๓      | ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน                             | ๓.๑๐      | ๐.๗๔ | ปานกลาง | ๑๒     |
| ๔      | ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง                                                     | ๓.๐๐      | ๐.๙๔ | ปานกลาง | ๑๕     |
| ๕      | ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์                                       | ๓.๓๐      | ๐.๖๗ | ปานกลาง | ๑๑     |
| ๖      | ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่อยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)               | ๓.๕๐      | ๐.๗๑ | มาก     | ๙      |
| ๗      | ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น | ๓.๑๐      | ๐.๗๔ | ปานกลาง | ๑๒     |
| ๘      | ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต                        | ๓.๒๐      | ๐.๗๙ | ปานกลาง | ๑๐     |
| ๙      | ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์                                     | ๓.๘๐      | ๐.๖๓ | มาก     | ๗      |
| ๑๐     | ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา                              | ๔.๐๐      | ๐.๖๗ | มาก     | ๔      |

| ข้อที่ | คำถาม                                                          | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ | อันดับ |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|
| ๑๑     | ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                     | ๔.๑๐      | ๐.๕๗ | มาก   | ๒      |
| ๑๒     | ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง                                        | ๓.๙๐      | ๐.๗๔ | มาก   | ๖      |
| ๑๓     | ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว                     | ๔.๒๐      | ๐.๗๙ | มาก   | ๑      |
| ๑๔     | หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแล<br>ท่านเป็นอย่างดี | ๔.๐๐      | ๑.๑๕ | มาก   | ๔      |
| ๑๕     | สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน                       | ๔.๑๐      | ๐.๘๘ | มาก   | ๒      |
| รวม    |                                                                | ๓.๖๐      | ๐.๗๗ | มาก   |        |

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมชาติรักษาใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน และท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านรู้สึกสบายใจ, ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง และท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๑๐ ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินการดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๔ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมชาติรักษาใจ

| ข้อที่ | แบบความสุขของคนไทย                                     | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ     | อันดับ |
|--------|--------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|--------|
| ๑      | ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต                               | ๔.๔๐      | ๐.๕๒ | มากที่สุด | ๔      |
| ๒      | ท่านรู้สึกสบายใจ                                       | ๔.๒๐      | ๐.๔๒ | มาก       | ๘      |
| ๓      | ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินการดำเนินชีวิตประจำวัน | ๒.๓๐      | ๐.๔๘ | น้อย      | ๑๕     |
| ๔      | ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง                              | ๒.๖๐      | ๐.๗๐ | น้อย      | ๑๓     |
| ๕      | ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์                | ๒.๖๐      | ๐.๗๐ | น้อย      | ๑๓     |
| ๖      | ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะ             | ๓.๙๐      | ๐.๙๙ |           | ๑๐     |

| ข้อที่ | แบบความสุของคนไทย                                                             | X    | S.D. | ระดับ     | อันดับ |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----------|--------|
|        | แก้ไข (เมื่อมีปัญหา)                                                          |      |      | มาก       |        |
| ๗      | ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น | ๓.๙๐ | ๐.๗๔ | ปานกลาง   | ๑๐     |
| ๘      | ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต                        | ๓.๘๐ | ๐.๖๓ | ปานกลาง   | ๑๒     |
| ๙      | ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์                                     | ๔.๓๐ | ๐.๖๗ | มากที่สุด | ๖      |
| ๑๐     | ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา                              | ๔.๕๐ | ๐.๕๓ | มากที่สุด | ๒      |
| ๑๑     | ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                                    | ๔.๒๐ | ๐.๖๓ | มาก       | ๘      |
| ๑๒     | ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง                                                       | ๔.๕๐ | ๐.๕๓ | มากที่สุด | ๒      |
| ๑๓     | ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว                                    | ๔.๔๐ | ๐.๗๐ | มากที่สุด | ๔      |
| ๑๔     | หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี                    | ๔.๓๐ | ๐.๙๕ | มากที่สุด | ๖      |
| ๑๕     | สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน                                      | ๔.๖๐ | ๐.๕๒ | มากที่สุด | ๑      |
| รวม    |                                                                               | ๓.๙๐ | ๐.๖๕ | มาก       |        |

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบความสุของคนไทยหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๙๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา และท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว, ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ในระดับมากที่สุด อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง และท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๖๐ ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๒.๓๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ผู้วิจัยต้องการทราบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ก่อนและหลัง มีความสุขแตกต่างกันโดยภาพรวมหรือไม่ อย่างไร

โดยนัยว่า “ความสุข” ประเมินจากค่าคะแนน แบบความสุขของคนไทยของกรมสุขภาพจิต ๑๕ ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนสูงสุด ๕ คะแนน ดังนั้นจึงคิดเป็นคะแนนเต็มของ “ความสุข” เป็น ๔๕ คะแนน เมื่อจำแนกตามกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า

อาศัยตัวสถิติทดสอบ Paired Samples Test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขของกลุ่มก่อนและหลังการให้การศึกษา ซึ่งก่อนการใช้ตัวสถิตินี้ ต้องทราบก่อนว่าประชากรทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนโดยภาพรวมแตกต่างกันหรือไม่

ในที่นี้ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๖๑ ซึ่ง ๐.๖๑ มากกว่า ๐.๐๕ ตกอยู่ในขอบเขตการปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวได้ว่า ประชากรทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างผลปรากฏดังนี้

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความสุขของคนไทยก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความสุขของคนไทยก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมชาติรักษาใจ

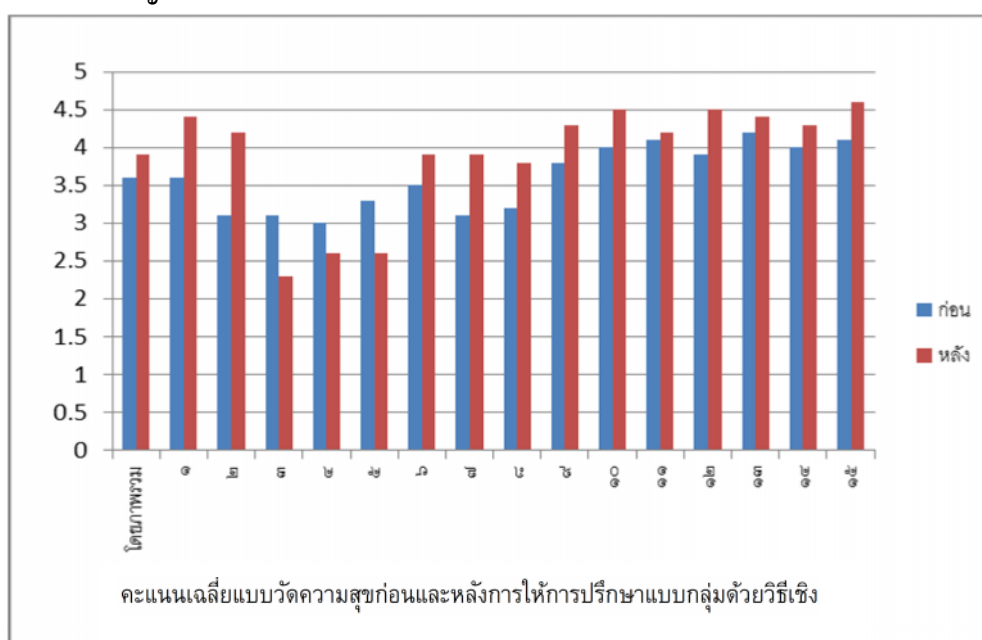
|                 |           | จำนวน | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน |      |          |
|-----------------|-----------|-------|-----------|---------------|------|----------|
|                 |           | N     | $\bar{X}$ | มาตรฐาน       | t    | P- Value |
| โดยภาพรวม       | ก่อนทดลอง | ๑๐    | ๓.๖๐      | ๐.๒๘          | ๓.๐๐ | ๐.๐๑**   |
|                 | หลังทดลอง | ๑๐    | ๓.๙๐      | ๐.๒๑          |      |          |
| ความสุขข้อที่ ๑ | ก่อนทดลอง | ๑๐    | ๓.๖๐      | ๐.๘๔          | ๒.๗๕ | ๐.๐๑**   |
|                 | หลังทดลอง | ๑๐    | ๔.๔๐      | ๐.๕๒          |      |          |
| ความสุขข้อที่ ๒ | ก่อนทดลอง | ๑๐    | ๓.๑๐      | ๐.๗๔          | ๓.๑๖ | ๐.๐๑**   |
|                 | หลังทดลอง | ๑๐    | ๔.๒๐      | ๐.๔๒          |      |          |

|                  |           |    |      |      |      |        |
|------------------|-----------|----|------|------|------|--------|
| ความสุขข้อที่ ๓  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๑๐ | ๐.๗๔ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๒.๓๐ | ๐.๔๘ | ๒.๔๕ | ๐.๐๕*  |
| ความสุขข้อที่ ๔  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๐๐ | ๐.๙๔ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๒.๖๐ | ๐.๗๐ | ๑.๕๐ | ๐.๑๗   |
| ความสุขข้อที่ ๕  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๓๐ | ๐.๖๗ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๒.๖๐ | ๐.๗๐ | ๑.๙๑ | ๐.๐๙   |
| ความสุขข้อที่ ๖  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๕๐ | ๐.๗๑ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๓.๙๐ | ๐.๙๙ | ๑.๐๘ | ๐.๓๑   |
| ความสุขข้อที่ ๗  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๑๐ | ๐.๗๔ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๓.๙๐ | ๐.๗๔ | ๒.๒๓ | ๐.๐๕*  |
| ความสุขข้อที่ ๘  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๒๐ | ๐.๗๙ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๓.๘๐ | ๐.๖๓ | ๑.๙๖ | ๐.๐๘   |
| ความสุขข้อที่ ๙  | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๘๐ | ๐.๖๓ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๓๐ | ๐.๖๗ | ๒.๗๕ | ๐.๐๑** |
| ความสุขข้อที่ ๑๐ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๔.๐๐ | ๐.๖๗ |      |        |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๕๐ | ๐.๕๓ | ๑.๘๖ | ๐.๑๐   |

|                  |           |    |      |      |      |       |
|------------------|-----------|----|------|------|------|-------|
| ความสุขข้อที่ ๑๑ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๔.๑๐ | ๐.๕๗ |      |       |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๒๐ | ๐.๖๓ | ๑.๘๖ | ๐.๑๐  |
| ความสุขข้อที่ ๑๒ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๓.๙๐ | ๐.๗๔ |      |       |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๕๐ | ๐.๕๓ | ๒.๗๑ | ๐.๐๒* |
| ความสุขข้อที่ ๑๓ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๔.๒๐ | ๐.๗๙ |      |       |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๔๐ | ๐.๗๐ | ๐.๖๑ | ๐.๕๖  |
| ความสุขข้อที่ ๑๔ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๔.๐๐ | ๑.๑๕ |      |       |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๓๐ | ๐.๙๕ | ๑.๔๑ | ๐.๑๙  |
| ความสุขข้อที่ ๑๕ | ก่อนทดลอง | ๑๐ | ๔.๑๐ | ๐.๘๘ |      |       |
|                  | หลังทดลอง | ๑๐ | ๔.๖๐ | ๐.๕๒ | ๒.๒๔ | ๐.๐๕* |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



จากการทดสอบทางสถิติโดยภาพรวม เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยโดยใช้แบบวัดความสุขของคนไทยของกรมสุขภาพจิต ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความสุขก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกสบายใจ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกสบายใจ ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแ่ก้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๔ ซึ่ง ๐.๐๔ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแ่ก้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๑๗ ซึ่ง ๐.๑๗ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๙ ซึ่ง ๐.๐๙ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา) พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๓๑ ซึ่ง ๐.๓๑

มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับ ปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา) ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๕ จึง ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับ ขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๘ ซึ่ง ๐.๐๘ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่าง กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีก นัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๑๐ ซึ่ง ๐.๑๐ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ก่อนและ หลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสด พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๑๐ ซึ่ง ๐.๑๐ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสด ก่อนและหลังการให้การ ปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ

ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๒ ซึ่ง ๐.๐๒ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัย หนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๕๖ ซึ่ง ๐.๕๖ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว ก่อนและหลัง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๑๙ ซึ่ง ๐.๑๙ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ  $H_0$  กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความสุข ด้านสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ๔.๒ วิเคราะห์ผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

#### ตารางที่ ๔.๕ วิเคราะห์กิจกรรม กระบวนการ สังเกต/การประเมิน ในการให้การปรึกษาแบบ กลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

ตารางวิเคราะห์ กิจกรรม กระบวนการ สังเกต/การประเมิน ในการให้การปรึกษาแบบ  
กลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

| กิจกรรม                                                                                                                                                                                                        | กระบวนการ                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สังเกต/การประเมินผล                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>วันที่ ๑ ของกิจกรรม</b><br><b>การเรียนรู้ความทุกข์ตาม</b><br><b>หลักอริยสัจ ๔ อย่างเข้าใจ</b><br>- แนะนำตัวและกลุ่ม<br>- แนะนำเรื่องราวความเป็นมา<br>- สังเกตความตั้งใจ ของ<br>ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้านมีสติ | - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการทำกิจกรรม เป็นอย่างดี โดยร่วมทำกิจกรรมอย่างตั้งใจ เปิดใจที่จะเรียนรู้อย่างน้อย ๓ คน รู้สึกภูมิใจว่าเป็นบุญอย่างยิ่ง ๒ คน แม้หมอให้กลับแล้วก็ขออยู่ต่อ เพื่อร่วมกิจกรรม<br>- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐ คน เจริญอนุสติได้สมาทานศีล ๕ ได้ดี ทำกายานุสติ ๘ ท่านทำ | สังเกตเห็นว่าทุกคนให้ความสนใจในการรับเอกสารเป็นอย่างดี ข้อไหนที่ไม่เข้าใจก็จะถามบางท่านแม้ว่าเขียนหนังสือไม่ได้ด้วยอาการป่วยก็จะบอกด้วยอาการที่รู้สึกเป็นกังวลจากสีหน้าที่อึดอัด แต่เมื่อบอกว่าไม่ |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ระลึกไว้ในใจในการ เจริญพุทธา<br/>นุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ<br/>สีลานุสติ ด้านมัสติระลึกรู้กาย<br/>ในการเจริญ กายานุสติ</p> <p>- สังเกตความเข้าใจการดูสื่อ<br/>เรื่องความทุกข์ สำรวจทุกข์<br/>ตามเอกสาร</p> <p>- สังเกตสัมพันธภาพระหว่าง<br/>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้<br/>ดำเนินกิจกรรม</p>                              | <p>ตามได้ดี ๒ ท่าน แขนอ่อนกำลังยกแขนไม่ขึ้น<br/>แต่ก็ทำเท่าที่ทำได้</p> <p>- ทุกคนตั้งใจดูสื่อความทุกข์ของผู้ป่วย มีความ<br/>เข้าใจและสามารถสำรวจทุกข์ของตนเองได้<br/>ด้วยตนเอง จากเอกสารหลุมแห่งความทุกข์</p> <p>- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปิดใจทำความรู้จักซึ่งกัน<br/>และกันเป็นอย่างดี ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกัน<br/>สนทนาในเรื่องความทุกข์เพื่อและเปลี่ยนกันได้</p>                                                                                     | <p>เป็นไรเดียวให้พยาบาลช่วยก็ใช้<br/>การสำภาษณ์แล้วเจ้าหน้าที่<br/>พยาบาลก็ช่วยเขียนผู้ป่วยรู้สึก<br/>สบายใจจากสีหน้าที่ผ่อนคลาย<br/>สังเกตจากการสวดมนต์ ทุกคนมี<br/>ความตั้งใจจากเสียงสวดที่ตั้ง<br/>อย่างรู้สึกได้ถึงความสงบภายใน<br/>ไม่มีการคุย แม้ผู้ที่อ่านหนังสือ<br/>ไม่ได้แต่ก็สวดได้เพราะเป็นวิถี<br/>ชีวิตที่คุ้นเคยด้วยความสงบและ<br/>เคารพ</p>                                                                                                                                                                                           |
| <p>ช่วงที่ ๒<br/>๒๒ ก.พ.๒๕๕๕<br/>กิจกรรม.....</p> <p>- ความตั้งใจที่จะให้คลายทุกข์<br/>ด้วยหลักธรรมสำหรับผู้ป่วย -<br/>เรียนรู้การยึดมั่นในขันธ ๕<br/>เป็นสาเหตุแห่งทุกข์</p> <p>- การยึดมั่นในรูป เวทนา<br/>ความรู้สึก สัญญา ความจำได้<br/>หมายรู้ สังขาร การ<br/>จินตนาการ วิญญาณ การรู้<br/>อารมณ์<br/>ทำให้เกิดทุกข์</p> | <p>การสร้างสัมพันธภาพ การเจียบและฟัง การ<br/>สะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้<br/>กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการ<br/>ให้กำลังใจ</p> <p>- ร่วมกันสรุปความทุกข์</p> <p>- แผ่เมตตาจิต รับพร</p> <p>- ฝากกิจกรรมเจริญสติ(ทำกายบริหาร,ไหว้<br/>พระ,สวดมนต์,ทบทวนศีล,แผ่เมตตา,ทำสมาธิ<br/>,ให้ระลึกว่าทุกข์มีสาเหตุหรือไม่)</p> <p>- สร้างพลังใจด้วยการจับมือและกล่าว<br/>ขอบคุณในบุญกุศลของกันและกัน</p> <p>- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ</p> | <p>-สังเกตได้ว่าทุกคนร่วมกัน<br/>ถ่ายทอดและสนทนา รับฟัง<br/>ประสบการณ์การดูสื่อความทุกข์<br/>เรื่องบัวตอนต้น แก่กันในกลุ่ม<br/>อย่างตั้งใจ</p> <p>-ร่วมกันสรุปกิจกรรมประจำวัน<br/>อย่างตั้งใจ</p> <p>-เวลาที่เรายู่คนเดียวมักจะคิด<br/>ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นประโยชน์ไม่ทำให้<br/>หายเพราะไม่ใช่หมอ และทำให้<br/>เกิดโทษ</p> <p>-เราเบี่ยงเบนสติความรู้สึกไปอยู่<br/>กับกายที่เคลื่อนไหวได้ เมื่อ ใจ<br/>ของเรายังรับรู้ได้ แม้ว่ากายนี้ยัง<br/>ไม่สมบูรณ์เพราะกายนี้กำลัง<br/>ซ่อมแซมบางอย่างเพราะความ<br/>เจ็บป่วยนี้ แต่ส่วนอื่นเรายังรับรู้<br/>ได้</p> |
| <p><b>วันที่ ๒ ของกิจกรรม</b><br/><b>การเรียนรู้ทุกข์สมุทัยสัง</b><br/><b>อย่างเข้าใจ</b><br/>มัสติระลึกรู้ใจ<br/>- ให้อาหาร สวดรัตนคุณ เจริญ</p>                                                                                                                                                                            | <p>- แนะนำตัวและบอกชื่อเพื่อนที่จำได้</p> <p>- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากทุกข์ที่ผ่านมา</p> <p>- ทบทวนการบ้าน</p> <p>- เรียนรู้เรื่องกรรมคือการกระทำทั้งปวงเป็น<br/>เหตุให้เกิดผลคือทุกข์และสุข</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>วันนี้ทุกคนมีหน้าตาสดใสกว่าวัน<br/>แรก ทุกคนทักทายกันด้วยอาการ<br/>คุ้นเคยกันมากขึ้น แสดงความ<br/>ห่วงใยด้วยคำว่า เป็นอย่างไรกัน<br/>บ้างวันนี้ใครลืมอะไรบ้างไหม?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ<br/>สังฆานุสสติ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับศีล เจริญศีลानุสสติ มีสติระลึกกาย</li> <li>- ทำกายบริหาร กายานุสสติ</li> <li>- การรับรู้เหตุเกิดทุกข์ใน ทุกขนิโรธ</li> <li>- เรียนรู้กรรมและปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดในความดับ</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดในความดับ ทุกสิ่ง มีเหตุจึงมีผล คือความ ทุกข์มีเหตุมาจากกรรมที่ไม่ดี ฉะนั้น เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้อง ทำกรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งความสุข</li> <li>- ดูสื่อเหตุเกิดทุกข์เรื่องกรรม</li> <li>- สะท้อนเหตุเกิดทุกข์ในตน “รู้เขา รู้เรา”</li> <li>- แนะนำกติกาในการสนทนา</li> <li>- สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคลี่เหตุเกิดทุกข์</li> <li>- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>-ทุกคนร่วมกันถ่ายทอดและสนทนา รับฟังประสบการณ์ สาเหตุเกิดทุกข์(ทุกข์สมุทัยสัง) กันในกลุ่มอย่างตั้งใจ</p> <p>-ความทุกข์ของเราคืออะไรในขณะนี้ ทุกคนก็บอกว่าความเจ็บป่วยของเรา หลังจากได้ชมวีดิทัศน์ และสรุปว่าเกิดจากกรรมกรรมในอดีต กรรมปัจจุบัน และกรรมพันธุ์ เป็นกรรมของแต่ละบุคคล</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>วันที่ ๓ ของกิจกรรม</b><br/><b>การเรียนรู้ทุกข์สมุทฺยนิโรธ</b><br/><b>สัจอย่างเข้าใจ</b><br/>มีสติระลึกใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ</li> <li>- รับศีล เจริญศีลानุสสติ มีสติระลึกกาย</li> <li>- ทำกายบริหาร กายานุสสติ</li> <li>- การรับรู้ความดับทุกข์เรียนรู้ ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับและ โพชฌงค์ ๗</li> </ul> | <p>แนะนำตัวด้วยการบอกความประทับใจเพื่อนคนไหน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา - ทบทวนการบ้าน</li> <li>- เรื่องปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ</li> <li>- ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ ทุกสิ่งมีเกิดย่อมมีดับ คือความ ทุกข์เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ตามกฎของไตรลักษณ์ ฉะนั้น ความสุขย่อมเกิดขึ้นมาแทน เราจะมีใจว่างมองเห็นสุขนั้นหรือไม่</li> <li>- หลักโพชฌงค์ ๗ คือ สติ อยู่กับความจริง, อัมมวชิระ รู้ธรรมเสริมใจ, วิริยะ เพียรดูแลรักษากายใจ, ปิติ มองโลกในแง่ดี, ปัสสัทธิ หางานให้ใจทำ, สมาธิ ตั้งใจอย่างมีเป้าหมาย, อุเบกขา วางอารมณ์ไม่มองโลกในแง่ร้าย</li> <li>- ดูสื่อความดับทุกข์เรื่องทุกปัญหามีทางแก้ .....(อ.กำพล ทองบุญน่ม)</li> <li>- สะท้อนความดับทุกข์ในตน</li> <li>- แนะนำกติกาในการสนทนา</li> </ul> | <p>-ทุกคนร่วมกันถ่ายทอดและสนทนา รับฟังประสบการณ์เรื่องแนวทางแก้ไขทุกข์(ทุกข์สมุทฺยนิโรธสัจ)แก่กันในกลุ่มอย่างตั้งใจ</p> <p>-ต่อไปเรามาย้อนดูตัวเราว่าความเจ็บป่วยเรามีสาเหตุมาจากอะไร และสรุปว่าเกิดจากอะไรบ้าง เกิดจากกรรมพันธุ์ การทำของเราเอง โรคกรรมโรคเวร ความเครียดนะ แต่ความทุกข์ของเราย่อมมีทางแก้ไขเสมอ ทุกคนตั้งใจฟัง และร่วมแบ่งปันประสบการณ์อย่างเคารพ บ้างบอกว่าถ้าเรารู้สาเหตุของความทุกข์ของเราซึ่งเราเท่านั้นที่รู้ เมื่อเรามีใจสงบเราก็ก่เกิดปัญญามองเห็นหนทางแก้ไขความทุกข์ของเราได้</p> <p>ใช่เหมือนเรื่อง อ.กำพลที่เราดูท่านก็พบหนทางแก้ไขได้</p> <p>-ร่วมกันสรุปกิจกรรมประจำวันอย่างตั้งใจ</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>วันที่ ๔ ของกิจกรรม</b><br/><b>การเรียนรู้มรรคสี่อย่าง</b><br/><b>เข้าใจ</b><br/>มีสติระลึกหัวใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไหว้พระ สวดรัตนคุณเจริญ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ</li> <li>- รับศีล เจริญศีลानุสสติ มีสติ ระลึกกาย</li> <li>- ทำกายบริหาร กายานุสสติ</li> <li>- การรับรู้วิธีดับทุกข์ด้วย มรรค ๘ โพชฌงค์ ๗</li> </ul>                            | <p>แนะนำตัวด้วยการบอกอาหารที่ทานมื้อล่าสุด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา</li> <li>- ทบทวนการบ้าน</li> <li>- วิธีดับทุกข์ด้วยโพชฌงค์ ๗ ตามมรรค ๘</li> <li>- เห็นว่าโพชฌงค์ ๗ เป็นประโยชน์ ควรคิด ควร สนทนา ควรฝึกฝน ควรประพฤติ ควร พากเพียร ควรใส่ใจ ควรมุ่งมั่น</li> <li>- แนะนำกติกาในการสนทนา</li> <li>- สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคสวิธีดับทุกข์</li> <li>- การสร้างสัมพันธภาพ การเงี่ยและฟัง การ สะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้ กระจำง การสรุปความ การยอมรับ และการ ให้กำลังใจ</li> <li>- ร่วมกันสรุปวิธีดับทุกข์</li> <li>- แม่เมตตาจิต รับพร</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทุกคนได้เห็นกระบวนการอัน เป็นมรรควิธีในการแก้ไขทุกข์ของ ตนและเห็นคุณค่าในตัวเอง</li> <li>- ทุกคนร่วมกันถ่ายทอดและ สนทนา รับฟังประสบการณ์กัน ในกลุ่มอย่างตั้งใจ</li> <li>- แต่ก่อนก็ท้อเดี๋ยวนี้ไม่ท้อแล้ว</li> <li>- คิดแล้วลงแล้วอะไรมันจะเกิด มันก็ต้องเกิด</li> <li>- แสดงให้เห็นว่าทุกคนเป็นอิสระ ทางใจแล้วปล่อยวางและพร้อมที่ จะเผชิญทุกสิ่งได้แล้วในระดับ หนึ่งตามพื้นฐานธรรมของตนๆ</li> <li>- เป็นพัฒนาการของชีวิตงดงาม และเบิกบานดีตามศักยภาพของ ตน</li> <li>- ร่วมกันสรุปกิจกรรมประจำวัน อย่างตั้งใจ</li> </ul> |
| <p><b>วันที่ ๕ ของกิจกรรม</b><br/><b>การเรียนรู้สภาพทุกข์ตาม</b><br/><b>เป็นจริงและการเข้าใจชีวิต</b><br/>มีสติระลึกหัวใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ</li> <li>- รับศีล เจริญศีลानุสสติ มีสติ ระลึกกาย</li> <li>- ทำกายบริหาร กายานุสสติ</li> <li>- การรับรู้สภาพทุกข์ตามเป็น จริงและความจริงของชีวิต</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา</li> <li>- ทบทวน</li> <li>- แนะนำเรื่องสภาพทุกข์ตามเป็นจริงและ ความจริงของชีวิต</li> <li>- สนทนาธรรมกลุ่มร่วมทำความเข้าใจสภาพ ทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต</li> <li>- ร่วมกันสรุปความเข้าใจสภาพทุกข์ตามเป็น จริงและความจริงของชีวิต</li> <li>- กิจกรรมในทุกขยังมีสุขมากมาย</li> <li>- เรียนรู้การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและ คุณค่าแห่งตนที่จะเป็นที่พึ่งของผู้อื่นต่อไป</li> <li>- ตักบาตรความทุกข์</li> <li>- ขอขมาพระรัตนตรัยและผู้มีพระคุณ</li> <li>- ขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร</li> <li>- ร่วมกันสวดโพชฌงค์ปริตรแล้วผูกข้อมือให้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตได้ว่าทุกคนร่วมกัน ถ่ายทอดและสนทนา รับฟัง ประสบการณ์การดูสื่อความทุกข์ เรื่องบาดบอดัน แก่กันในกลุ่ม อย่างตั้งใจ</li> <li>- ร่วมกันสรุปกิจกรรมตลอดทั้ง ๕ วัน อย่างตั้งใจ</li> <li>- ทุกคนร่วมกันดับทุกข์ด้วยการ สวดโพชฌงค์ปริตร เสร็จแล้วผูก ข้อมือให้ และให้แต่ละคนผูก ข้อมือให้แกกันและกัน</li> <li>- ทุกคนรู้สึกได้ปลดปล่อยทางใจ สังเกตจากหน้าตาที่เบิกบานไม่ หดหู่ ผ่อนคลาย ยายเบรื่องบอก ว่าหมดแล้วความทุกข์กายทุกข์</li> </ul>                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | กำลังใจแก่กันและกัน<br>- กล่าวอนุโมทนาขอบคุณ<br>- เจริญปณฺญานุสสติ แผ่เมตตา รับพร<br>- รับของที่ระลึก<br>- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ จบกิจกรรม<br>ด้วยใจเป็นสุข | ใจวันนี้ได้ใส่บาตรไปแล้ว<br>หมดแล้วพูดด้วยอาการหัวเราะ<br>ยิ้มแย้ม ยายจำรูปบอกว่าใส่<br>บาตรไปแล้วนะไม่ทุกข์แล้ว<br>ไม่สบายใจก็สวดมนต์ก็รู้สึก<br>สบายใจวันนี้ไม่ใช่ออกซิเจนแล้ว<br>หายใจได้เองแล้ว |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ตาราง ๔.๖ พัฒนาการคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรม รพ.วชิระ ตามหลักภาวนา ๔ คือ  
ด้านกาย ศีล(สังคม) จิต(อารมณ์) ปัญญา**

จากผู้ป่วยที่เข้ามาด้วยอาการที่ไม่สดใสใบหน้าเศร้าหมองเต็มไปด้วยความทุกข์สละภาพ  
ร่างกายที่แทบจะไม่มีกำลังและจิตใจที่ย่ำแย่สิ้นหวังหมดกำลังใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธทำให้มี  
พัฒนาการในแต่ละด้านตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้

**กิจกรรมวันที่ ๑**

| กิจกรรม<br>วันที่ ๑                                                                       | พัฒนาการด้าน<br>ร่างกาย                                                                                                                                                                      | พัฒนาการด้านศีล<br>(สังคม)                                                                                                                                                                                            | พัฒนาการด้านจิต<br>(อารมณ์)                                                                                                                                                                                                                                                                | พัฒนาการด้าน<br>ปัญญา(เข้าใจชีวิต)                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นเริ่มต้นเจริญ<br>อนุสสติ ไหว้พระ รับ<br>ศีล สวดมนต์ ทำ<br>สมาธิ กายบริหาร<br>แผ่เมตตา | ทุกคนสามารถไหว้<br>พระกล่าวคำบูชา<br>พระรัตนตรัย<br>สมาทานศีล แผ่<br>เมตตา ฟังตามและ<br>ว่าไป พร้อมกันได้<br>ทำกายบริหารได้<br>ตามศักยภาพของตน<br>เช่นบางคนบอกว่า<br>ยกไม่ไหวแขนไม่มี<br>แรง | ทุกคนปรับตัวอยู่<br>ร่วมกันในการทำ<br>กิจกรรมได้ตาม<br>ความเหมาะสม<br>เช่นสวดตามไม่ทันก็<br>ช่วยบอก บางท่าน<br>เข้าห้องน้ำบ่อยก็<br>สลับที่ให้อยู่ใกล้<br>ห้องน้ำ ถ้ามก้นบ้าง<br>เพราะความแปลก<br>ของกิจกรรมที่ไม่เคย | มีความตั้งใจในการ<br>สวดมนต์ ทำ<br>กิจกรรมสังเกตจาก<br>เสียงในการสวดดัง<br>พอประมาณ แม้อ่าน<br>หนังสือไม่สะดวกแต่<br>ก็สวดตามได้เพราะ<br>เป็นวิถีชีวิตของชาว<br>พุทธแม้แต่การทำ<br>กายบริหารบางท่าน<br>แขนอ่อนกำลัง ก็<br>ตั้งใจยกขึ้นแล้วบอก<br>ว่ายกสูงได้แค่นี้ซึ่ง<br>บอกถึงความตั้งใจ | มีการเรียนรู้จาก<br>คำแนะนำว่าการ<br>เจริญอนุสสติได้กุศล<br>มาก เป็นบุญ จาก<br>บางท่านบอกว่าเป็น<br>โชคที่ได้รู้อะไรดีๆ<br>แบบนี้ |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ขั้นสนทนาการให้คำปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก ทุกข์สัจทุกข์มีไว้กำหนดรู้ดูสื่อ บัวตอนต้น ถอดบทเรียนสนทนาTIRสำรวจทุกข์ของตน รู้ทุกข์ทั้งกายและใจ | เมื่อดูสื่อเรื่องบัวตอนต้นทุกคนพยายามดูสื่อ แม้บางคนบอกว่าตามองไม่ค่อยเห็นก็ชวนให้สลับที่ แต่ก็พยายามที่จะฟังให้เข้าใจ เมื่อสะท้อนจากสื่อ ทุกคนสามารถถ่ายทอดความทุกข์ของตน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้ ที่รับฟังก็ฟังด้วยอาการที่สงบ | ทุกคนดูสื่อโดยที่ไม่ลุกไม่รบกวนกันและกันบางคนหนาวก็รอให้สื่อจบจึงขออนุญาตเบาแอร์ผู้นำกลุ่มจึงให้สลับที่แล้วเบาแอร์แล้วอนุญาตให้เข้าห้องน้ำเพื่อผ่อนคลายให้ความร่วมมือในการถ่ายทอดความทุกข์ของตนบางบอกว่าทุกข์เพราะพูดไม่ชัดบ้าง ขาไม่มีแรงบ้างหายใจไม่สะดวกบ้างลืมยาพ่นได้ลื่นก็ช่วยเรียกพยาบาลให้เอามาให้ | ทุกคนตั้งใจดูสื่อเมื่อถอดบทเรียนพบว่าหลายคนมีความรู้สึกเห็นใจผู้เจ็บป่วยในสื่อ แล้วสะท้อนความรู้สึกของตนเองเช่นเวลาเจ็บป่วยมันทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจนะบ้างใครไม่เป็นไม่รู้หรือบ้างชีวิตฉันมันบาปหนาตาพระไว้คิดแล้วรู้สึกทุกข์ใจบ้าง เกิดความกังวลและเครียดเพราะไม่ทราบว่าเป็นโรคอะไรบางท่านต้องเสียสละออกซิเจนก็ยับยั้งให้ตรงกับจุดซึ่งเป็นความเอื้อเพื่อช่วยเหลือกันในกลุ่ม | จากการสนทนาพบว่าหลายคนเห็นว่าตนมีความทุกข์กายและทุกข์ใจเข้าใจได้ว่าทุกข์กายมีการเจ็บป่วยของตนเช่นแต่ละคนบอกว่าป่วยหลายโรค มีหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบบ้าง หัวใจเบาหวาน ความดันปวดหลังบ้างเข้าใจได้ว่าทุกข์ใจมีความเครียดบ้างน้อยใจบ้างเบื่อบ้างเช่นบางคนบอกว่ามันรู้สึกเป็นภาระของลูกหลานเลยไม่สบายใจบ้าง จะตายมันก็ไม่ตายเสียทีก็ทำให้เราไม่สบายใจอยู่อย่างนี้ |
| การบ้าน                                                                                                                                   | ฝึกเจริญสติทำกายบริหาร ไหว้พระ สวดมนต์                                                                                                                                                                                                | อยู่ร่วมกันด้วยศีล ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                       | อยู่ด้วยใจที่เอื้อเพื่อคือเมตตาอนสมมติแผ่เมตตาให้อภัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สำรวจหาสาเหตุแห่งความทุกข์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## กิจกรรมวันที่ ๒

| กิจกรรม วันที่ ๒                                        | พัฒนาการด้านร่างกาย                              | พัฒนาการด้านศีล (สังคัม)                         | พัฒนาการด้านจิต (อารมณ)                               | พัฒนาการด้านปัญญา(เข้าใจชีวิต)                     |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| -ขั้นเริ่มต้นเจริญอนุสติ ไหว้พระ รับศีล สวดมนต์ ทำสมาธิ | ทุกคนมีความพยายาม ไหว้พระ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย | ทุกคนปรับตัวอยู่ ร่วมกันในการทำกิจกรรมได้ตามความ | มีความตั้งใจในการสวดมนต์ ทำกิจกรรมสังเกตจากเสียงในการ | มีการเรียนรู้จากคำแนะนำว่าการเจริญอนุสติได้กุศลมาก |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>การบริหาร แม่เมตตา</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>สมาทานศีล แม่เมตตาได้พร้อมกันมากขึ้น<br/>สังเกตจากเสียงที่ดังขึ้น ทำการบริหารได้ตามศักยภาพเช่นบางคนบอกว่ายากไม่ไหวพยายามใช้แขนอีกข้างช่วยพยุง ใบหน้าสดใสขึ้น</p>                                                                                                                                                                | <p>เหมาะสม เช่นสวดตามไม่ทันก็ช่วยบอก<br/>บางท่านขอยูโกล์<br/>ห้องน้ำเพราะเข้าบ่อย<br/>บ่อย ไม่ค่อยสวดแทรก<br/>ในระหว่างสวดมนต์<br/>เมื่อมีคำถามว่าใครลืมอะไรบ้าง บางท่าน<br/>บอกว่าลืมยาพ่น<br/>พยาบาลก็อาสาไปเอามาให้ ทักทายกันตามสมควร</p>                                                                                                                                                                        | <p>สวดดังมากขึ้น แม้<br/>อ่านหนังสือไม่สะดวก<br/>แต่ก็สวดตามได้เพราะ<br/>เป็นวิถีชีวิตของชาวพุทธ<br/>บางท่านยังไม่ได้บท<br/>สวดจึงขอบทสวดซึ่ง<br/>เห็นถึงความใส่ใจ<br/>แม้แต่การทำกาย<br/>บริหารบางท่านแขน<br/>อ่อนกำลัง ก็ตั้งใจ<br/>ยกขึ้นถึงไม่ขึ้นก็ตั้งใจ<br/>ยกถึง ๒ ๓ ครั้ง ซึ่ง<br/>บอกถึงความตั้งใจ<br/>บางท่านรับการตรวจ<br/>เวลาบ่ายก็ไปขอ<br/>เปลี่ยนเป็นเช้า</p>                                      | <p>เป็นบุญ จากบางท่าน<br/>บอกว่าทำแล้วทำให้ใจ<br/>สงบ สบายใจ ลืมว่า<br/>ตัวเองป่วยอยู่ ลืม<br/>ความทุกข์ใจไปได้<br/>ชั่วขณะ เวลากลางคืน<br/>นอนไม่หลับก็ได้สวด<br/>มนต์จนหลับไป<br/>เมื่อไหร่ไม่รู้<br/>เข้าใจว่าการรักษาศีล<br/>เป็นบุญที่ได้ทุกวัน<br/>ทุกเวลา</p>                                                                                                                    |
| <p>-ขั้นสนทนาการให้<br/>คำปรึกษาเชิงพุทธ<br/>ตามหลัก ทุกขสมุทัย<br/>สัง<br/>สมุทัยมีไว้ให้ละวาง<br/>ดูสื่อ กรรมลิขิต ถอด<br/>บทเรียน สนทนาTIR<br/>สำรวจสาเหตุทุกข์ของ<br/>ตน รู้ว่าการยึดมั่นขั้น<br/>๕ ทำให้เกิดทุกข์</p> | <p>เมื่อดูสื่อเรื่องกรรม<br/>ลิขิตทุกคนพยายามดู<br/>สื่อ แม้บางคนบอกว่า<br/>ตา<br/>มองไม่ค่อยเห็นก็ชวน<br/>ให้สลับที่ แต่ก็<br/>พยายามที่จะฟังให้<br/>เข้าใจ เมื่อสะท้อน<br/>จากสื่อ ทุกคน<br/>สามารถถ่ายทอดการ<br/>กระทำที่เป็นกรรม<br/>ของตนแลกเปลี่ยน<br/>เรียนรู้ในกลุ่ม<br/>ร่วมกันได้ ที่รับฟังก็<br/>ฟังด้วยอาการที่สงบ</p> | <p>ทุกคนดูสื่อโดยที่ไม่ลูก<br/>ไม่รบกวนกันและกัน<br/>บางคนหนาวก็รอให้<br/>สื่อจบจึงวันนี้เอบแอร์<br/>แล้วผู้นำกลุ่มจัดให้นั่ง<br/>ตามที่สมควรแล้ว<br/>ถามว่าดีไหม ทุกคน<br/>บอกว่าดีแล้วจึง<br/>อนุญาตให้เข้าห้องน้ำ<br/>เพื่อผ่อนคลายจากนั้น<br/>ทุกคนให้ความร่วมมือ<br/>ในการถ่ายทอดสาเหตุ<br/>เกิดทุกข์ของตนบาง<br/>บางท่านบอกว่าชีวิต<br/>บางครั้งก็ฆ่าสัตว์บ้าง<br/>พุดมสาบ้างที่เป็น<br/>โรคหัวใจเพราะสูบ</p> | <p>ทุกคนตั้งใจดูสื่อเมื่อ<br/>ถอดบทเรียนพบว่า<br/>หลายคนมีความรู้สึก<br/>ว่าคนเราหนีไม่พ้น<br/>กรรมนะ แล้วสะท้อน<br/>ความรู้สึกของตนเอง<br/>เช่นเวลาเจ็บป่วยมัน<br/>ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ<br/>นะบ้างใครไม่เป็นไม่รู้<br/>หรือบ้างชีวิตอันมัน<br/>บาปหนาตาพระไว้คิด<br/>แล้วรู้สึกทุกข์ใจบ้าง<br/>เกิดความกังวลและ<br/>เครียดเพราะไม่ทราบ<br/>ว่าเป็นโรคอะไรบ้าง<br/>บอกว่าทุกข์พูดไม่ชัด<br/>บ้าง ขาไม่มีแรง</p> | <p>จากการสนทนาพบว่า<br/>หลายคนเห็นว่าตนมี<br/>ความทุกข์กายและ<br/>ทุกข์ใจ<br/>เข้าใจได้ว่าทุกข์กายมี<br/>การเจ็บป่วยของตน<br/>เช่นแต่ละคนบอกว่า<br/>ป่วยหลายโรค มีหัวใจ<br/>เส้นเลือดสมองตีบบ้าง<br/>หัวใจ เบาหวาน ความ<br/>ดัน ปวดหลังบ้าง<br/>เข้าใจได้ว่าทุกข์ใจมี<br/>ความเครียดบ้าง<br/>น้อยใจบ้างเบื่อบ้าง<br/>เช่นบางคนบอกว่ามัน<br/>รู้สึกเป็นภาระของ<br/>ลูกหลานเลยไม่สบาย</p> |

|         |                                        |                      |                                                       |                                                              |
|---------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |                                        | บุหรีมากคือศีลข้อ ๕  | หายใจไม่สะดวกบ้าง                                     | ใจบ้าง จะตายมันก็ไม่ตายเสียทีก็ทำให้เราไม่สบายใจอยู่อย่างนี้ |
| การบ้าน | ฝึกเจริญสติทำกายบริหาร ไหว้พระ สวดมนต์ | อยู่ร่วมกันด้วยศีล ๕ | อยู่ด้วยใจที่เื้อเพื่อคือเมตตานอนสมาธิแผ่เมตตาให้อภัย | สำรวจหาแนวทางแห่งความดับทุกข์                                |

### กิจกรรมวันที่ ๓

| กิจกรรม<br>วันที่ ๓                                                                        | พัฒนาการด้าน<br>ร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | พัฒนาการด้านศีล<br>(สังคัม)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | พัฒนาการด้านจิต<br>(อารมณ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | พัฒนาการด้าน<br>ปัญญา(เข้าใจชีวิต)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ขั้นเริ่มต้นเจริญ<br>อนุสสติ ไหว้พระ รับ<br>ศีล สวดมนต์ ทำ<br>สมาธิ กายบริหาร<br>แผ่เมตตา | ทุกคนมีความ<br>พยายามไหว้พระ<br>กล่าวคำบูชาพระ<br>รัตนตรัย สมาทาน<br>ศีล แผ่เมตตา ได้<br>พร้อมกันมากขึ้น<br>ด้วยใบหน้าสดใสขึ้น<br>สังเกตจากเสียงที่ดัง<br>ขึ้น ทำกายบริหาร<br>ได้ตามศักยภาพเช่น<br>ไม่บอกว่ายกไม่ไหว<br>ซึ่งก็ยังไม่พยายามใช้<br>แขนอีกข้างช่วยพยุง<br>บางคนบอกว่าปวด<br>หลัง พยายามหา<br>หมอนหนุนให้จึง<br>บอกว่าอยู่ได้<br>บางคนเคยใช้<br>ออกซิเจนวันนี้ไม่ใช่<br>แต่นำมาด้วยเพื่อไว้ | ทุกคนปรับตัวอยู่<br>ร่วมกันในการทำ<br>กิจกรรมได้ตาม<br>ความเหมาะสม ดูแล<br>พุงกันมา เข็นรถ<br>พากันมา ทักทายกัน<br>อย่างสนิทด้วย<br>รอยยิ้มอันเป็นสุข<br>มารอเพื่อทำ<br>กิจกรรม เช่นสวด<br>มนต์เสียงดังขึ้น<br>พร้อมกันมากขึ้น<br>บางท่านช่วยพยุง<br>เพื่อนลุกขึ้นเพื่อ<br>ห้องน้ำ ไม่ค่อย<br>สอດแทรกใน<br>ระหว่างสวดมนต์<br>เมื่อมีคำถามว่าใคร<br>ลืมอะไรบ้าง บาง<br>ท่านบอกว่าที่ลืมยา<br>ฟันช่วยเตือนก่อน | มีความตั้งใจในการ<br>สวดมนต์ ทำ<br>กิจกรรมสังเกตจาก<br>เสียงในการสวดดัง<br>มากขึ้น แม้อ่าน<br>หนังสือไม่สะดวกแต่<br>ก็สวดตามได้เพราะ<br>เป็นวิถีชีวิตของชาว<br>พุทธบางท่านเห็นถึง<br>ความใส่ใจ ช่วยถาม<br>ว่าใครยังไม่ได้บท<br>สวดบ้างจึงส่งบท<br>สวดให้ การทำกาย<br>บริหารบางท่านแขน<br>อ่อนกำลัง ก็ตั้งใจ<br>ยกขึ้นถึงไม่ขึ้นก็ตั้ง<br>ใจยกถึง ๒ ๓ ครั้ง<br>แล้วบอกว่าวันนี้ยก<br>ได้นาน ซึ่งบอกถึง<br>ความตั้งใจ บางท่าน<br>รับการตรวจเวลา | มีการเรียนรู้จากคำ<br>แนะนำว่าการเจริญ<br>อนุสสติได้กุศลมาก<br>รักษาศีล เป็นบุญ<br>จากบางท่านบอกว่า<br>ทำแล้วทำให้ใจสงบ<br>สบายใจ เวลานี้ไม่<br>เครียดละมันจะพูด<br>ไม่ได้ไม่เป็นไร เตียว<br>มันคงดีขึ้น พอมัน<br>เริ่มคิดมันมีสติจึง<br>สวดมนต์แผ่เมตตา<br>มันก็หายไป บางคน<br>เข้าใจว่าการรักษา<br>ศีลเป็นบุญที่ทำได้<br>ทุกวันทุกเวลาบอก<br>ว่ามันรู้สึกได้ศีล<br>บริสุทธิ์จริงๆนะ |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ออกมาแล้วทักทาย<br>กันตามสมควร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | เข้าได้บอกหมอว่า<br>ขอให้ทันเที่ยงนะ<br>เพราะไม่อยากขาด<br>ทำกิจกรรมกับพระ<br>เวลาทำสมาธิทำ<br>อย่างตั้งใจมันสบาย<br>ใจจริงๆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| -ขึ้นสนทนการให้<br>คำปรึกษาเชิงพุทธ<br>ตามหลัก<br>ทุกขนิโรธสัง<br>ทุกขนิโรธสังมิวัให้<br>กระทำให้แจ้ง<br>(เกิดขึ้น)<br>ดูสื่อ อ.กำพล<br>ถอดบทเรียน<br>สนทนาTIR<br>สำรวจแนวทางแก้ไข<br>ทุกข์ของตน รู้<br>หลักปฏิจาสัมปบาท<br>ทั้งฝ่ายเกิดและดับ<br>ทุกข์ | เมื่อดูสื่อเรื่องแม่<br>พิการก็ปฏิบัติธรรม<br>ได้ อ.กำพลทุกคน<br>พยายามดูสื่ออย่าง<br>ตั้งใจพยายามที่จะ<br>ฟังให้เข้าใจ เมื่อ<br>สะท้อนจากสื่อ ทุก<br>คนสามารถถ่ายทอด<br>การดูแลร่างกาย<br>พยายามรักษาโรค<br>ทางกายของตนแลก<br>เปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม<br>ร่วมกันได้ ที่รับฟังก็<br>ฟังด้วยอาการที่สงบ<br>บางคนบอกว่่าก็เข้า<br>ออกโรงพยาบาล<br>ตลอด บ้างก็ว่ามี<br>เวลาไปทำบุญ ถ้า<br>ดีขึ้นจะไปบวช<br>ปฏิบัติธรรม | ทุกคนดูสื่อโดยที่ไม่<br>ลุกไม่รบกวนกันและ<br>กันผู้ในกลุ่มจัดให้นั่ง<br>ตามที่สมควรแล้ว<br>อนุญาตให้เข้า<br>ห้องน้ำเพื่อผ่อนคลาย<br>จากนั้นทุกคน<br>ให้ความร่วมมือใน<br>การถ่ายทอดเรื่อง<br>จากสื่อและแนว<br>ทางแก้ไขทุกข์ของ<br>ตน ของตนบางบาง<br>ท่านบอกว่าการกิน<br>ยาให้ตรงเวลาบ้าง<br>พยายามมาให้ได้<br>ตามนัดบ้าง บางที่<br>ลูกมันลืมก็ต้องคอย<br>เตือนไม่ให้ผัดนัด<br>หมอ บางทีลูกหลาน<br>เขาให้ทำอะไรไม่ขัด<br>กับหมอเราก็ทำ<br>อยากให้ลูกมันสบาย<br>ใจ | ทุกคนตั้งใจดูสื่อเมื่อ<br>ถอดบทเรียนพบว่า<br>หลายคนมีความรู้สึก<br>ว่าทุกอย่างมันอยู่ที่<br>ใจ แล้วสะท้อน<br>ความรู้สึกของตนเอง<br>เช่นเวลาเจ็บป่วยมัน<br>ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้ง<br>ใจแต่ก่อนเราก็กังวล<br>ไปหมด ใช่มั่นมันซึ่<br>น้อยใจ แต่เดี๋ยวนี้ไม่<br>คิดมากแล้ว พอสวด<br>มนต์ทำให้สบาย<br>มันก็ลืมของมันไปได้<br>แต่ก่อนโกรธง่ายใคร<br>อย่ามาว่าฉันก่อนนะ<br>ลุยเลย แต่ตอนนี้ใคร<br>จะว่าอะไรก็ช่าง<br>แม้กระทั่งคิดแม้จะ<br>ฆ่าตัวตาย ตอนนี้<br>ใครจะว่าอะไรก็ช่าง<br>มัน ใจเราสงบเสีย<br>อย่างสบายใจ | จากการสนทนา<br>พบว่าหลายคนเห็น<br>ว่าทุกข์กายมีการ<br>เจ็บป่วยของตนก็ให้<br>หมอรักษากันไปเชื่อ<br>หมอมันก็มีทาง<br>รักษาเพราะสมัยนี้<br>หมอเก่ง แต่ถ้าใจนี้สี<br>ก็มีแต่สวดมนต์ไหว้<br>พระทุกวันมันก็ผ่าน<br>วันๆไปได้ บ้างก็<br>บอกว่าป่วยหลาย<br>โรค มีหัวใจ เส้น<br>เลือดสมองตีบบ้าง<br>หัวใจ เบาหวาน<br>ความดัน ปวดหลัง<br>บ้างก็ต้องคอยรักษา<br>ไปที่ละขั้นตอนใจ<br>ร้อนไม่ได้<br>บางคนบอกก่อนนี้<br>รู้สึกเป็นภาระของ<br>ลูกหลานเลยไม่<br>สบายใจ ตอนนี้อ่าง<br>พระอาจารย์ว่าถ้า<br>มองว่าเราได้แสดง<br>กตัญญูมันก็เป็นบุญ<br>ของเขา ต่อไปลูก |

|         |                                               |                      |                                                                 |                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                               |                      |                                                                 | เขาก็จะได้ทำให้เขา<br>บ้างพอคิดได้มันก็<br>สบายใจคนเราถ้าไม่<br>สิ้นหวังมันก็มี<br>ทางออก |
| การบ้าน | ฝึกเจริญสติทำกาย<br>บริหาร ไหว้พระ<br>สวดมนต์ | อยู่ร่วมกันด้วยศีล ๕ | อยู่ด้วยใจที่เอื้อเพื่อ<br>คือเมตตาอนอนสมาธิ<br>แผ่เมตตาให้อภัย | สำรวจหา<br>กระบวนการขั้นตอน<br>การดับทุกข์                                                |

### กิจกรรมวันที่ ๔

| กิจกรรม<br>วันที่ ๔                                                                        | พัฒนาการด้าน<br>ร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                       | พัฒนาการด้านศีล<br>(สังคัม)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | พัฒนาการด้าน<br>จิต(อารมณ์)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | พัฒนาการด้าน<br>ปัญญา(เข้าใจชีวิต)                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ขั้นเริ่มต้นเจริญ<br>อนุสสติ ไหว้พระ รับ<br>ศีล สวดมนต์ ทำ<br>สมาธิ กายบริหาร<br>แผ่เมตตา | ทุกคนไหว้พระ<br>กล่าวคำบูชาพระ<br>รัตนตรัย สมาทาน<br>ศีล แผ่เมตตา ได้<br>พร้อมกันมากขึ้น<br>ด้วยใบหน้าสดใสขึ้น<br>สังเกตจากเสียงที่ตั้ง<br>ขึ้น ทำกายบริหาร<br>ได้ตามศักยภาพมาก<br>ขึ้นเช่นพยายามใช้<br>แขนอีกข้างช่วยพยุง<br>ให้ได้มากกว่าทุกวัน<br>บางคนเคยใช้<br>ออกซิเจนวันนี้ไม่ใช่<br>แต่นำมาด้วยกันไว้ | ทุกคนปรับตัวอยู่<br>ร่วมกันในการทำ<br>กิจกรรมได้ตาม<br>ความเหมาะสม ดูแล<br>พุงกันมา เข็นรถ<br>พากันมา ทักทายกัน<br>อย่างสนิทด้วย<br>รอยยิ้มอันเป็นสุข<br>มารอเพื่อทำ<br>กิจกรรม เช่นสวด<br>มนต์เสียงดังขึ้น<br>พร้อมกันมากขึ้น<br>บางท่านช่วยพยุง<br>เพื่อนเข้าห้องน้ำ ไม่<br>ก่อน คอยสอดแทรก<br>ในระหว่างสวดมนต์<br>บ้างบอกว่าวันนี้ไม่<br>ลืมหาฟันแล้ว | มีความตั้งใจในการ<br>สวดมนต์ ทำ<br>กิจกรรมมากขึ้น<br>บางท่านเห็นถึง<br>ความใส่ใจ ช่วยหยิบ<br>บทสวดแจกให้เพื่อน<br>บ้าง การทำกาย<br>บริหารบางท่านแขน<br>อ่อนกำลัง บอกว่า<br>วันนี้ยกได้ ซึ่งบอก<br>ถึงความตั้งใจ บาง<br>ท่านบอกว่าหมอให้<br>ไปตรวจแต่เช้าแล้ว<br>ไม่ต้องได้แรงหมอ<br>เหมือนเมื่อก่อน บ้าง<br>บอกว่าเวลาปฏิบัติ<br>เองตอนนี้ทำได้ทุก<br>วันนานขึ้นสบาย<br>ขึ้น | มีการเรียนรู้ว่าการ<br>เจริญอนุสสติ รักษา<br>ศีล ได้กุศลมากจริงๆ<br>ตอนนี้ไม่ค่อย<br>หงุดหงิดแล้ว บาง<br>ท่านบอกว่าพอใจ<br>สงบมันก็ปล่อยวาง<br>ได้นะใช้แผ่เมตตาตามัน<br>ก็หายไป รักษาศีล<br>ทำได้ทุกวันยังอยู่ที่นี้<br>ศีลไม่ขาดเลย |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-ขั้นสนทนการให้<br/>คำปรึกษาเชิงพุทธ<br/>ตามหลัก<br/>มรรคสี่<br/>มรรคสี่มีไว้ให้ลงมือ<br/>ปฏิบัติบ่อยๆ<br/>คู่มือ บัณฑิตจบ<br/>ถอดบทเรียน<br/>สนทนาTIR<br/>สำรวจขั้นตอนการ<br/>ดับทุกข์ของตน รู้<br/>หลักปฏิจจสมุปบาท<br/>ทั้งฝ่ายดับและ<br/>โพชฌงค์</p> | <p>เมื่อคู่มือเรื่องบัวตอง<br/>จบทุกคนพยายามดู<br/>คู่มืออย่างตั้งใจ<br/>พยายามที่จะฟังให้<br/>เข้าใจ เมื่อสะท้อน<br/>จากคู่มือ ทุกคน<br/>สามารถถ่ายทอด<br/>การดูแลร่างกาย<br/>พยายามรักษาโรค<br/>ทางกายของตน<br/>แลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน<br/>กลุ่ม<br/>ร่วมกันได้ ที่รับฟังก็<br/>ฟังด้วยอาการที่สงบ<br/>บางคนบอกว่าเวลา<br/>ไปทำกายบริหาร<br/>ด้วยตนเองก็ทำให้<br/>สงบลงได้บ้างแม้จะ<br/>ไม่เหมือนบัวก็ยังดีที่<br/>มีวิธีการทำได้ด้วย<br/>ตนเอง<br/>ใช้ตอนแรกยกไม้<br/>ค่อยได้ตอนนี้ยกได้<br/>สองมือเลย</p> | <p>ทุกคนคู่มือโดยที่ไม่<br/>ลุกไม่รบกวนกันและ<br/>กันผู้ในกลุ่มจัดให้นั่ง<br/>ตามที่ที่สมควรแล้ว<br/>อนุญาตให้เข้า<br/>ห้องน้ำเพื่อผ่อนคลาย<br/>จากนั้นทุกคน<br/>ให้ความร่วมมือใน<br/>การถ่ายทอดเรื่อง<br/>จากคู่มือและขั้นตอน<br/>การดับทุกข์ของตน<br/>บางท่านบอกว่าการ<br/>กินยาให้ตรงเวลา<br/>บ้าง พยายามมาให้<br/>ได้ตามนัดบ้าง บางที<br/>ลูกมันลืมก็ต้องคอย<br/>เตือนไม่ให้ผิดนัด<br/>หมอ<br/>บางทีลูกหลานเขา<br/>ให้ทำอะไรไม่ขัดกับ<br/>หมอเราก็ทำ อยาก<br/>ให้ลูกมันสบายใจ<br/>บ้างก็ว่าตอนนี้จะไม่<br/>พูดอะไรมากแล้ว<br/>อยากให้ลูกหลาน<br/>สบายใจมีความสุข<br/>คนอื่นเขาอยากมา<br/>กันมากเลยนะ</p> | <p>ทุกคนตั้งใจคู่มือเมื่อ<br/>ถอดบทเรียนพบว่า<br/>หลายคนมีความรู้สึก<br/>ว่าทุกอย่างมันอยู่ที่<br/>ใจ แล้วสะท้อน<br/>ความรู้สึกของตนเอง<br/>เช่นเวลาเจ็บป่วยมัน<br/>ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้ง<br/>ใจแต่ก่อนเราก็กังวล<br/>ไปหมด ไข้ฉันทันนี้<br/>น้อยใจ แต่เดี๋ยวนี้ไม่<br/>คิดมากแล้ว พอสด<br/>มนต์ทำใจให้สบาย<br/>มันก็ลืมของมันไปได้<br/>แต่ก่อนโกรธง่ายใคร<br/>อย่ามาว่าฉันทันนั้น<br/>ลุยเลย แต่ตอนนี้ใคร<br/>จะว่าอะไรก็ช่าง<br/>แม้กระทั่งคิดแม้จะ<br/>ฆ่าตัวตาย ตอนนี้<br/>ใครจะว่าอะไรก็ช่าง<br/>มัน ใจเราสงบเสีย<br/>อย่างสบายใจ<br/>บ้างก็ว่าตอนนี้ไม่<br/>น้อยใจแล้วปล่อย<br/>วางแล้ว ไข้ฉันทัน<br/>เหมือนกันพูดไม่ได้ก็<br/>ไม่เป็นไรไม่คิดมาก<br/>แล้วจะได้กลับบ้าน<br/>ตอนไหนก็ช่างมัน</p> | <p>จากการสนทนา<br/>พบว่าหลายคนเห็น<br/>ว่าทุกข์กายมีการ<br/>เจ็บป่วยของตนก็ให้<br/>หมอรักษากันไปเชื่อ<br/>หมอมันก็มีทาง<br/>รักษาเพราะสมัยนี้<br/>หมอเก่ง แต่ถ้าใจนี้ส<br/>ก็แค่สวดมนต์ไหว้<br/>พระทุกวันมันก็ผ่าน<br/>วันๆไปได้ บ้างก็<br/>บอกว่าป่วยหลาย<br/>โรค มีหัวใจ เส้น<br/>เลือดสมองตีบบ้าง<br/>หัวใจ เบาหวาน<br/>ความดัน ปวดหลัง<br/>บ้างก็ต้องคอยรักษา<br/>ไปที่ละขั้นตอนใจ<br/>ร้อนไม่ได้<br/>บางคนบอกตอนนี้ไม่<br/>รู้สึกเป็นภาระของ<br/>ลูกหลานแล้ว ไข้<br/>อย่างพระอาจารย์ว่า<br/>ไม่ติดอยู่กับปัจจุบัน<br/>ก็พอแล้วมันก็สบาย<br/>ใจ บ้างก็ว่าคนเราถ้า<br/>ป่วยก็รักษากันไปมัน<br/>หายก็อย่าทำความดี<br/>ต่อ ถ้ามันไม่หาย<br/>เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้นนะ<br/>ใช้คนเราตายกันทุก<br/>คนตอนไหนเท่านั้น<br/>แหละ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                        |                      |                                                         |                                    |
|---------|----------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| การบ้าน | ฝึกเจริญสติทำกายบริหาร ไหว้พระ สวดมนต์ | อยู่ร่วมกันด้วยศีล ๕ | อยู่ด้วยใจที่เอื้อเฟื้อ คือเมตตาอนนสมาธิแผ่เมตตาให้อภัย | สำรวจหากระบวนการขั้นตอนการดับทุกข์ |
|---------|----------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|

### กิจกรรมวันที่ ๕

| กิจกรรม<br>วันที่ ๕                                                                        | พัฒนาการด้าน<br>ร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | พัฒนาการด้านศีล<br>(สังคม)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | พัฒนาการด้านจิต<br>(อารมณ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | พัฒนาการด้าน<br>ปัญญา(เข้าใจชีวิต)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ขั้นเริ่มต้นเจริญ<br>อนุสสติ ไหว้พระ รับ<br>ศีล สวดมนต์ ทำ<br>สมาธิ กายบริหาร<br>แผ่เมตตา | ทุกคนไหว้พระ<br>กล่าวคำบูชาพระ<br>รัตนตรัย สมาทาน<br>ศีล แผ่เมตตา ได้<br>พร้อมกันมากขึ้น<br>ด้วยใบหน้าสดใส<br>เบิกบานสังเกตจาก<br>เสียงที่ดังขึ้น ทำ<br>กายบริหารได้ตาม<br>ศักยภาพมากขึ้นเช่น<br>ยกแขนทั้งสองข้าง<br>ได้แม้ไม่สุดแต่ก็ยก<br>ด้วยใบหน้าที่สดใส<br>บางคนเคยใช้<br>ออกซิเจนวันนี้บอก<br>ว่า วันนี้ไม่ต้องใช้<br>แล้วเดินสบายเลยไม่<br>รู้สึกเหนื่อย เดินมา<br>ยิ้มทักทายกัน<br>เหมือนกับไปงาน<br>สังสรรค์ บ้างว่าไม่<br>น่าเบื่อทำกาย<br>บริหารทำได้แล้ว<br>เพลินดีไม่เคยมีใคร<br>สอนแบบนี้เลย | ทุกคนปรับตัวอยู่<br>ร่วมกันในการทำ<br>กิจกรรมได้ตาม<br>ความเหมาะสม ดูแล<br>พุงกันมา เข็นรถ<br>พากันมา ทักทายกัน<br>อย่างสนิทด้วย<br>รอยยิ้มอันเป็นสุขมี<br>การสบไหว้กัน บ้าง<br>บอกว่าพอถึงเวลา<br>มันไม่อยากจะทำอะไร<br>แล้วอยากจะมาเลย<br>เข้าห้องน้ำก่อนบ้าง<br>ว่ามาอยู่ที่นี้รักษาศีล<br>ได้ครบอย่างท่าน<br>บอกจริงๆ | มีความตั้งใจในการ<br>สวดมนต์ ทำ<br>กิจกรรมมากขึ้น มี<br>จิตใจเบิกบานแจ่มใส<br>ทำให้เห็น<br>บรรยากาศที่อบอุ่น<br>การทำกายบริหาร<br>บ้างบอกว่าวันนี้ยก<br>ได้ สองข้างเลย ซึ่ง<br>บอกถึงความตั้งใจ<br>มาก บางท่านบอก<br>ว่าญาติจะมารับบอก<br>ว่าให้มาตอนเย็นนะ<br>ไม่ต้องเป็นห่วงอยู่<br>กับหมอและพระ<br>อาจารย์บ้างบอกว่า<br>เวลาปฏิบัติเอง<br>ตอนนี้ทำได้ทุกวัน<br>นานขึ้นหลังง่ายขึ้น<br>ตั้งใจสวดมนต์ บ้าง<br>ว่าทำสมาธิแล้วใจ<br>มันสงบจริงๆ | มีการเรียนรู้ว่าการ<br>เจริญอนุสสติ รักษา<br>ศีล ได้กุศลมากจริงๆ<br>ตอนนี้ไม่ค่อย<br>หงุดหงิดแล้ว บาง<br>ท่านบอกว่าพอใจ<br>สงบมันก็ปล่อยวาง<br>ได้นะ ใช้แผ่เมตตา<br>มันก็หายไป บ้างก็ว่า<br>ใช้มาที่นี้ครั้งนี้โชคดี<br>จริงมีพระท่านมา<br>แนะนำทำให้ได้<br>ความรู้มากมาย ทำ<br>ให้สบายใจหลาย<br>อย่างจากที่ไม่คิดจะ<br>ปล่อยวางนะแต่<br>ตอนนี้อ่านมันไม่<br>สนใจแล้ว กรรม<br>ใครกรรมมัน อยู่กับ<br>ปัจจุบันก็พอ บ้างก็<br>ว่าใช้สบายใจไปวัน<br>วัน ใช้พอไม่สบายใจ<br>ก็สวดมนต์ยิ่งได้รู้ว่า<br>สวดตอนไหนก็ได้ไอ้<br>โห ตอนนั้นพอมัน |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | จะคิดนะสวดมนต์<br>หายไปเลยไม่เครียด<br>แล้ว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-ขั้นสนทนาสรุปการ<br/>ให้คำปรึกษาเชิง<br/>พุทธ ตามหลัก<br/>อริยสัจ ๔<br/>ดักบาตรความทุกข์<br/>ผูกข้อมือให้กำลังใจ<br/>กันและกัน<br/>สรุปกิจกรรม</p> | <p>การดักบาตรความ<br/>ทุกข์ทุกคนตั้งใจ<br/>เขียนความทุกข์ของ<br/>ตน ที่เขียนไม่ได้ก็ใช้<br/>ด้ายสายสิญจน์ให้ผูก<br/>เป็นปมทุกข์ของตน<br/>แล้วตั้งใจใส่บาตร<br/>กิจกรรมผูกข้อมือให้<br/>กำลังใจ ทุกคนตั้งใจ<br/>มากต่างลุกขึ้นมา<br/>ไหว้กันผูกข้อมือให้<br/>พรเป็นกำลังใจแก่<br/>กันและกันด้วย<br/>หน้าตาที่ยิ้มแย้ม<br/>สดใส<br/>เมื่อชวนกันสรุปก็<br/>ร่วมกันสรุปอย่าง<br/>ตั้งใจ ผู้ฟังก็ฟังด้วย<br/>อาการที่สงบ บาง<br/>คนบอกว่าต่อไปนี้จะ<br/>ทำกายบริหารด้วย<br/>ตนเอง ใจจะได้สงบ<br/>แล้วได้ออกกำลังกาย<br/>ด้วย ไข่เหมือน<br/>บัวเขาทำได้เราก็<br/>ต้องทำได้ มีวิธีแล้ว<br/>ไข่อยู่บ้านเราก็ทำ<br/>ของเราไปดีกว่าไป<br/>บ่นให้ลูกหลานเป็น<br/>กิจกรรมที่ดีจริงทำ<br/>ได้จริงนะ</p> | <p>ทุกคนตั้งใจร่วมกัน<br/>สรุปเรื่องคือว่าเรา<br/>รักษาได้ตลอดไม่ได้<br/>ไปวัดก็สมาทานเอง<br/>ได้ ไข่อย่างพระ<br/>อาจารย์ว่า คนเรา<br/>ผิดศีลไม่ถึงชั่วโง่งแต่<br/>เวลาที่เหลือเรา<br/>รักษาศีลได้<br/>ไข่การดูแลตนเองให้<br/>ดีไม่ให้ลูกหลานไม่<br/>สบายใจก็เป็นการ<br/>รักษา ศีลเหมือนกัน<br/>นะ ไข่ต่อไปนี้จะอะไรที่<br/>มันเหนือกำลังใจเราก็<br/>ไม่ทำแล้วถ้าเป็น<br/>อะไรขึ้นมามากหลาน<br/>จะเป็นห่วง</p> | <p>ทุกคนตั้งใจสรุปกัน<br/>พบว่าหลายคนมี<br/>ความรู้สึกว่า<br/>กิจกรรมทุกอย่างดี<br/>จริงๆ บางเรื่องไม่<br/>เคยพูดที่ไหนเลย<br/>อายุเขา แต่พอได้พูด<br/>ที่นี้แล้วมันโล่งอก<br/>อยู่ที่บ้านก็พูดไม่ได้<br/>ไข่สบายใจจริง ไข่<br/>ดินะที่ไม่กลับก่อน<br/>ไข่ยิ่งการให้กำลังใจ<br/>ผูกข้อมือนี้ไม่เคยมี<br/>เลยญาติยังไม่เคยทำ<br/>ให้เราเลยมันดียิ่ง<br/>กว่าญาติอีกนะ<br/>ไข่ยิ่งเวลาเจ็บ<br/>ป่วยมันทำให้มี<br/>กำลังใจขึ้นมาทันที<br/>เลย แต่ก่อนเราก็<br/>กังวลไปหมด ไม่รู้จะ<br/>ไปพูดให้ใครฟัง<br/>ตอนนี้รู้แล้วอย่าง<br/>น้อยพูดให้พระพุทธ<br/>ฟังแม้ท่านจะไม่ตอบ<br/>เราก็สบายใจ นี่<br/>เสียตายคนอื่นไม่ได้<br/>เข้าร่วมนะ ด้ายที่<br/>เหลือเราเอาไปผูกให้<br/>เจ้าขวัญกันนะ</p> | <p>จากการสรุป<br/>กิจกรรมพบว่าหลาย<br/>คนเห็นว่าทุกข์กายมี<br/>การเจ็บป่วยของตน<br/>ก็ให้หมอรักษากันไป<br/>เป็นเรื่องธรรมดา ไข่<br/>ป่วยก็สวดมนต์ไหว้<br/>พระแม่เมตตาทุกวัน<br/>ก็ทำให้ปล่อยวางได้<br/>ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้นะ<br/>แต่พอมันคิดเราก็<br/>สวดมนต์ บ้างก็<br/>บอกว่าป่วยหลาย<br/>โรค ยิ่งเบาหวาน<br/>ความดัน มันเป็น<br/>มรดกตกทอดนะ<br/>ค่อยรักษากันไปใจ<br/>ร้อนก็ช่วยอะไรไม่ได้<br/>ไข่อะไรมันจะเกิดก็<br/>ต้องเกิด มันจะตาย<br/>เมื่อไหร่เมื่อนั้น สิ่ง<br/>เสียไว้หมดแล้ว ไม่<br/>ต้องบ่นหัวใจ ไม่ต้อง<br/>ให้ทรมาน ไม่ห่วง<br/>อะไรแล้ว ไข่คนเรา<br/>เหลือเวลาเท่าไร<br/>แล้วแต่บุญกรรมนะ<br/>ไม่ต้องไปห่วงว่าจะ<br/>ตายตอนไหน เมื่อยัง<br/>หายใจอยู่ก็<br/>ทำบุญสุนทานกันไป</p> |

|                               |                                        |                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                        |                      |                                                        | สร้างกุศลให้ตัวเองดีกว่า ไข่แต่ก่อนไม่ค่อยได้ทำบุญเอาแต่ทำงานพอป่วยทำให้ได้คิดถึงทำบุญให้มาก เวลาเราเหลือน้อยแล้วมันทำให้เราไม่ประมาทนะไข่ป่วยนี้มันก็ตืออย่างนะทำให้ได้คิด นี่ถ้าไม่ได้ทำนี่ก็คิดไม่ได้นะ |
| ให้กำลังใจในการปฏิบัติที่บ้าน | ฝึกเจริญสติทำกายบริหาร ไหว้พระ สวดมนต์ | อยู่ร่วมกันด้วยศีล ๕ | อยู่ด้วยใจที่เอื้อเฟื้อคือเมตตาอนอนสมาธิแผ่เมตตาให้ภัก | ใช้วิธีสัจ ๔ ในการดับทุกข์ และพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ “ <u>เมื่อรู้ว่าตนเป็นที่รักของตน พึงรักษาตนให้ดี(พ้นทุกข์)</u> ”                                                                                      |

สรุปพัฒนาการคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นเมื่อจบกิจกรรม ทุกคนความรู้สึกของที่ได้ปลดปล่อยทางใจ สังเกตจากหน้าตาที่เบิกบานไม่หดหู่ ผ่อนคลาย ยายเปรื่องบอกว่าหมดแล้วความทุกข์กายทุกข์ใจวันนี้ได้ใส่บาตรไปแล้วหมดแล้วพูดด้วยอาการหัวเราะยิ้มแย้ม ยายจำรูญบอกว่าใส่บาตรไปแล้วนะไม่ทุกข์แล้ว ไม่สบายใจก็สวดมนต์ๆรู้สึกสบายใจวันนี้ไม่ใช่ออกซิเจนแล้วหายใจได้เองแล้ว ยายน้อยบอกว่าเขาให้กำลังใจตัวเองถ้าใจสู้ก็ดีขึ้น นี่เวลาไม่สบายใจก็หาอะไรทำเดี๋ยวมันก็ลืมปล่อยวางก็สบายใจ เจ็บ เขาแยกกายแยกใจได้ไม่รู้สึกเจ็บในที่สุดก็ผ่านพ้นไปได้ ยายเปรื่อง เขาทำใจได้ในที่สุดเขาก็ดีขึ้น ยายจำรูญวันนี้ยิ้มแล้วบอกว่าวันนี้เขียนใส่บาตรความทุกข์ไปแล้ว ไม่คิดแล้วจะใส่บาตรไปแล้ว ลุงอัญบอกว่าอยู่ที่ใจถ้ามีกำลังใจมันก็ดีขึ้น ปัญหามันเป็นครูของเราทำให้เราได้เรียนรู้แล้วก็ต้องใช้เวลาพอเวลาผ่านไปมันก็ดีขึ้น เมื่อกล่าวถึง ความทุกข์ของเราอย่ามามีทางแก้ไข ลุงอัญบอกว่าบางครั้งต้องอาศัยเวลามันก็ดีขึ้น แม่บอกใส่บาตรไปหมดแล้วคลี่คลายแล้ว ยายน้อยบอกว่ารู้จักปล่อยวางบ้างก็ดีเอง ยายเปรื่องบอกว่าใส่บาตรไปแล้วพຽນนี้คงหมดแล้วไม่คิดอะไรแล้ว ยายสงบอกว่าย่างหัวมันบ้างเดี๋ยวก็นี่เอง